

Extensión

Abril de 2015 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares <http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

¿Qui-qué? Quinua

Anne Zander, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Boulder

La quinua es un alimento delicioso que puede ser incluido como grano entero. Puede añadir variedad y nutrientes esenciales a su dieta, especialmente proteína, fibra, calcio y magnesio. La quinua no es realmente un grano, sino una "semilla" que puede ser preparada como grano. Se puede disfrutar en el desayuno como cereal caliente o con otras comidas como platos extras calientes o fríos. Se presenta en diferentes colores como negro, rojo, rosado y crema. Por naturaleza no contiene gluten así que puede usarse como sustituto de granos enteros. La quinua es uno de los pocos alimentos que es una proteína completa, o sea que contiene todos los aminoácidos esenciales.



Guardado y preparación de quinua

La quinua puede ser guardada en su paquete original. Si se compra suelta puede ser guardada en un lugar oscuro y seco en un contenedor de vidrio u otro tipo de recipiente para guardar alimentos. La quinua puede ser usada para reemplazar arroz, cuscús o pasta en una ración de uno-a-uno. Esta semilla puede ser preparada de manera similar al arroz con una parte de quinua seca y dos partes de líquido, que bien puede ser agua o caldo. Si hubiera sobrantes, la quinua preparada se congela muy bien en un contenedor hermético.

La quinua contiene una sustancia naturalmente ocurrente, que actúa como pesticida natural para proteger la planta de insectos, llamada "saponaria". La sustancia es amarga y tiene un sabor jabonoso el cual es rechazado por los insectos y por las personas, por lo cual necesita ser eliminada lavándola antes de cocinar y comerla. Lea la etiqueta en el paquete, pero si la compra suelta, lave la quinua perfectamente antes de cocinarla.

Ponga las semillas en un tazón hondo y cúbralas con agua. Cuidadosamente tálleslas entre las palmas de las manos por unos segundos. Luego drene vaciándolas en una coladera fina y repita el proceso una vez más. Las semillas de quinua son pequeñas y se pasarán por la coladera junto con el agua a menos que esta coladera esté hecha de malla fina. Así, la quinua lavada estará lista para ser cocinada.

Antes de añadir líquido y hervir, caliente la quinua en una sartén por 4-5 minutos. Este proceso evapora el agua restante en la quinua después de lavarla y le da una mejor textura, sabor y olor al calentar los aceites naturales.

Usted necesita el doble de la cantidad de líquido que el de semilla. Una taza de quinua cruda hace 3 ½ tazas de quinua cocida, aproximadamente. Ponga el líquido y la quinua a hervir. Baje la temperatura a medio y cubra la olla con una tapadera. Ponga su reloj cronómetro por 20 minutos (en altitudes grandes hierva 2 minutos más por cada 1000 pies sobre el nivel del mar). Cuando el cronómetro lo indique, apague el fuego, mantenga la olla cubierta y deje reposar la quinua por otros 20 a 30 minutos o hasta que el líquido restante sea absorbido. La quinua quedará más ligera and suave.

Hablemos:

A los niños por lo general les gusta la quinua porque tiene un sabor a nuez aunque algo neutral, pero si usted necesita algunas sugerencias para animar a su familia a probar este alimento repleto con nutrientes, he aquí algunos consejos:

1. Cuénteles a su familia la historia de cómo hace unos 5.000 años los incas consideraban la quinua oro porque era tan nutritiva y les daba mucha energía. Los guerreros incas comían bolas de quinua y grasa para mantenerlos activos en largas marchas y en batallas. ¡Los incas tenían la habilidad de correr largas distancias a grandes alturas como resultado de la energía que les proveía este poderoso alimento!
2. Si usted tiene unos futuros astronautas en casa, indíqueles que, ¡la NASA ha propuesto la quinua como el alimento ideal para los viajes espaciales!
3. Los niños deportistas quizás quieran saber que las proteínas y carbohidratos en la quinua puede darles la energía necesaria para practicar su deporte. Dígalos que el potasio en la quinua hace que el corazón lata regularmente al activar el corazón para que se contraiga, y que las vitaminas B pueden apoyar sus estados de felicidad.
4. Prepare tazones individuales de quinua para la cena. Cada persona debe recibir un tazón con quinua y la oportunidad de añadir cualquier otro ingrediente saludable que elija. Provea tazones de frutas frescas o secas. Pista, las manzanas y peras picadas saben muy bien con quinua. Nueces y yogurts son unas adiciones excelentes tanto para frutas dulces u otros acentos de sabor diferente como con verduras cortadas, hierbas, frijoles, queso o aceite de oliva. Anime a los niños a hacer sus tazones tan coloridos como sea posible. A los niños les encanta estar en control de lo que ellos comen y este tipo de comida les permite hacer precisamente eso.

¿Qué piensa?

Por favor haga clic en la siguiente liga para tomar una encuesta del Boletín de Asuntos Familiares.

<http://studentvoice.com/colostate/familymattersnewlettersp2015>

Si usted recibe una copia impresa de este boletín, una copia impresa de la evaluación debe acompañar. Si no es así, por favor llame a Sheila Gains al 303-7-30-19-20 para solicitar una copia de la evaluación con el porte pagado. ¡Gracias!

Receta para la salud: Tiritas de pollo cubiertas de quinua en polvo

Ingredientes:

- 2 libras de tiritas de pollo o pechugas sin pellejo, rebanada en tiras de unas 3 pulgadas
- ¼ de cucharadita de sal (opcional)
- ½ cucharaditas de ajo en polvo
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- ¼ de cucharadita de paprika
- 2 tazas de quinua cocida roja o blanca
- ½ taza de pan de trigo rallado o sazonado
- 2 claras de huevo
- 2 cucharadas de aceite de oliva

Indicaciones:

Extienda la quinua en un papel encerado o de aluminio. Espolvoree el pan rallado sobre la quinua. Con las puntas de los dedos, combine la quinua con el pan rallado hasta que la humedad en la quinua sea absorbida. Espolvoree la sal, el ajo en polvo, la pimienta y la paprika al pollo.

Coloque las claras de huevo en un tazón poco profundo y sumerja el pollo en ellas y después en la mezcla de la quinua. Póngalas en un plato limpio. Caliente el aceite en una sartén grande sobre fuego alto. Cuando el aceite esté caliente, añada el pollo y reduzca la temperatura a medio. Cocine cada lado por unos 4-5 minutos, dándoles vuelta una vez, hasta que la cubierta empiece a dorarse, y el pollo no esté translúcido. Sirva inmediatamente.



Estadísticas nutricionales por porción (1/2 libra de tiritas de pollo): 363 calorías, 31g de proteína, 29g de carbohidratos, 12g de grasa (1,8g saturada), 72mg de colesterol, 3g de fibra, 545mg de sodio.

Receta de – Chef Jennifer Iseloh/SkinnyChef

Foto de: Skinny Chef Pinterest

Ayudando a las familias a aumentar la actividad física y a disfrutar alimentos saludables...